BLACKSWAN

BY VEVA DE SOUSA

Transformando Vidas a Través de la Neurociencia
y el Coaching para el Bienestar

www.vevadesousa.com

ÍNDICE

Why us?

Methodology

¿Cómo trabajamos?

Veva de Sousa

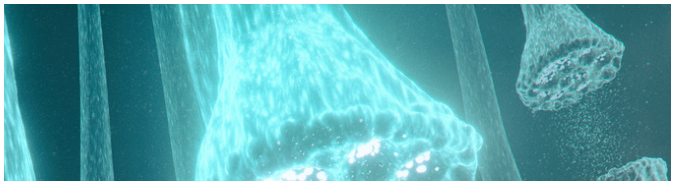
Temáticas

Tipologías

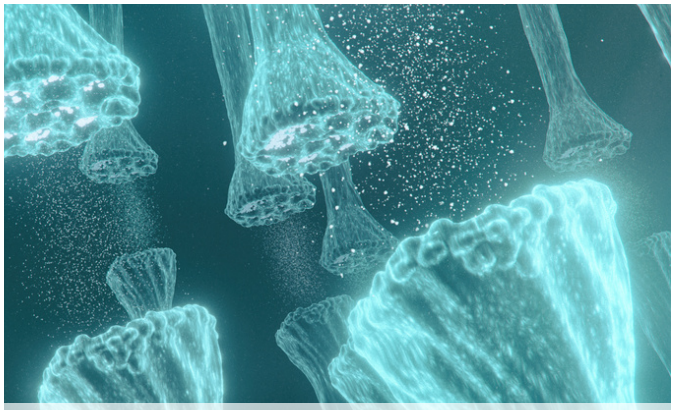
Pide presupuesto

Para terminar...

BLACK SWAN XPERIENCE// **WHY US?**



Science



Las formaciones y eventos **se diseñan en coherencia con los principios de la neurociencia** y por ello cada experiencia se va actualizando en sintonía con mis **colaboradores** en KCI San Diego liderado por Reut y Trusum Visions liderada por Rod E. Hairston.

Creativity

La participación activa en actividades creativas puede **estimular la liberación de dopamina en el cerebro**, lo que está relacionado con la **motivación** y la sensación de **bienestar.** Cuando los empleados se sienten inspirados y motivados para contribuir **con ideas creativas, es más probable que estén comprometidos y satisfechos en su trabajo.**

Wellness

Los estudios neurocientíficos sugieren que un **entorno que promueva la colaboración, proporcione tiempo para la reflexión** y ofrezca estímulos visuales y auditivos atractivos puede mejorar la capacidad creativa de las personas y reducir el estrés laboral.

Methodology

BLACKSWAN
BY VEVA DE SOUSA

Trasladar los últimos estudios en neurociencia y psicología aplicada al bienestar del ser humano a formaciones y eventos que involucren emocionalmente a las personas.

Nuestro método es **divertido, práctico y medible** de forma cualitativa.

Esto es importante por tres razones:

- **Motivación alta al dinamizar conceptos complejos a través de juegos**, ejemplos y analogías lo que favorece la retención de la información para su posterior aplicación.
- **Deseo por aprender** más sobre cómo funciona nuestro cerebro y las consecuencias de una vida acelerada en nuestra calidad de vida.
- **Atención y enfoque** en profundizar en las causas no solo aliviar los síntomas consiguiendo así una metodología multidisciplinar colaborativa con otros profesionales del sector de la salud mental, física y emocional.

Black Swan es aquella pieza de información que amplia nuevas posibilidades en tu interior activando tu abanico de soluciones creativas y aportando mayor claridad y perspectiva en múltiples áreas de tu vida.

Por ejemplo, en el siglo XVI los europeas creían que todos los cisnes eran blancos. No sería hasta que un grupo de aventureros viajaron a Australia y durante la exploración avistaron al primer cisne negro, cambiando la creencia inicial:

Todos los cisnes son blancos.

TRES PILARES FUNDAMENTALES-**¿CÓMO TRABAJAMOS?**

Hábitos

Nuestro cerebro adora los procesos repetitivos y para que una acción se convierta en un hábito es necesario que esté anclado en una **emoción** - la energía que lo pone en movimiento- y aún sistema de recompensas atractivo para el individuo.

Por ejemplo, eliges ponerte música mientras trabajas porque te ayuda a motivarte o te tomas un café por las mañanas en la oficina porque te agrada el tiempo compartido con tus compañeros.

Entorno

Cada célula de nuestro cuerpo, cada gen, cada neurotransmisor se activa gracias a un estímulo en el **entorno** que genera una respuesta por nuestra parte.

Los estudios neurocientíficos sugieren que un entorno **que promueva la colaboración, proporcione tiempo para la reflexión** y ofrezca estímulos visuales y auditivos atractivos puede mejorar el rendimiento de las personas y reducir el estrés laboral.

Experiencias

Cuando vivimos una experiencia, activamos múltiples áreas del cerebro, lo que **fortalece las conexiones neuronales y facilita la retención de información.**

Cuando las personas participan activamente en situaciones prácticas, su cerebro procesa la información de manera más profunda y contextual, lo que mejora la retención y el aprendizaje duradero.

VEVA DE SOUSA

EDUCATIONAL NEUROSCIENCE SPEAKER & TRAINER COACH

AGRADECIDA

A mis mentores, profesores y entorno personal, Reut Schwartz-Hebron, Rod E. Hairston, Francisco Reyes, familiares y equipo.

En este viaje hemos aprendido juntos que, al igual que el Cisne Negro (Black Swan) que inspira nuestra metodología, la verdadera innovación y el cambio transformador a menudo emergen de lo inesperado.

Gracias a vosotros, a vuestra dedicación y excelencia nace Black Swan Xperience Methodology©, para guiar a empresas y personas en la creación de sus “cisnes negros” de éxito, xperiencias que marcan un antes y un después en su camino hacia la productividad y felicidad en el trabajo.

Una vez más, gracias por ser faros de sabiduría, por ser pilares en los que he construido mi visión y por ser catalizadores de un futuro más brillante para todos aquellos que cruzarán mi camino.

Con gratitud y respeto:

Genoveva De Sousa

TEMÁTICAS-**¿QUÉ PODEMOS CREAR JUNTOS?**

Bienestar

Motivación

Comunicación

Bienestar

TEMÁTICA-**BIENESTAR**

Todas las Xperiencias son personalizables; a continuación te ofrecemos una lista de posibles temáticas para activar lo mejor en tu equipo:

- **Xperiencia para el bienestar del cuerpo**- Ideal para primavera y periodos de alto rendimiento o estrés.
- Activa las endorfinas de tu equipo con un **evento deportivo** combinado con juegos de **team building & diversión**.
- **Mindfulness en la naturaleza** combinando neurociencia & ejerecicios de respiración para calmar/ activar el sistema nervioso.
- **Principios nutricionales** para gestionar la energía & aumentar la autoestima.
- **Gestión del estrés**: una respuesta fisiológica que en exceso altera nuestra sistema nervioso y en su justa medida nos ayuda a der más productivos y resolutivos.
- **Festival de salud**: un circuito que incluye múltiples actividades para sentirnos más ligeros, saludables, enérgicos: un kit-kat para no olvidarnos de nuestras necesidades.

Motivación

TEMÁTICA-**MOTIVACIÓN**

Diversión en el lugar de trabajo:
La gratitud por la vida y el permitirnos ser auténticos y genuinos tiene un impacto directo en cómo nos sentimos en el espacio de trabajo. Esta Xperiencia potencia la autenticidad, describe los sistemas de motivación intrínsecos y extrínsecos de forma práctica para descubrir in situ: qué nos hace tic y qué nos hace plof.

Habilidades de resistencia al cambio para gestionar la motivación:
El ciclo de rendimiento de una persona en la empresa no es lineal; esta formación navega y explica qué es exactamente la resistencia (tanto interna como externa) así como las 11 habilidades más comunes que nos ayudarán a hacer visible lo invisible y mejorar nuestra salud mental.

Eventos temáticos:
Convierte tu oficina en una jungla, una playa o vuestra película favorita para aprender sobre las curiosidades del cerebro y cómo la motivación tiene varias fases: la pasiva y la activa. Aporta claridad, diversión y ese factor X que tanto quieren para fortalecer el vínculo en el equipo.

Comunicación

TEMÁTICA-**COMUNICACIÓN**

Xperiencias para lograr una comunicación asertiva y gestionar conflictos de la manera más neutral posible.

Trabajaremos sobre el cuerpo, el diálogo y el enfoque para lograr una comprensión mayor de cómo cada individuo dota al mundo de un significado 100% personalizado más existen ciertos patrones comunes que les pueden ayudar a conectar con la vulnerabilidad del individuo de forma sana, segura y gentil.

- **El modelo IC4 de Rod E. Hairston:**
  Los estilos de comunicación vividos desde la interpretación y el “role modelling”. Una obra de teatro viviente que dejará con la boca abierta a más de uno.

- **Stage Power:**
  Hablar en público e influenciar a los demás es un arte que se nace de la coherencia entre el corazón y la razón. Una formación de fin de semana al estilo americano con prácticas en vivo y online: para lanzarte al desafío de la incertidumbre y mostrar al mundo con valentía tu versión más vulnerable y humana.

TIPOLOGÍAS-
¿QUÉ FORMATOS OFRECEMOS?

Las áreas citadas anteriormente pueden adaptarse a diferentes formatos, por ejemplo, **charlas online y eventos y formaciones offline.**

Los precios varían en función de las horas y el número de individuos porque queremos que cada Xperiencia **cubra las necesidades reales de tu equipo** y, además, en el **momento idóneo.**

Formaciones Online y Offline
Una combinación de teoría y práctica para educar con diversión y aplicar los conceptos aprendidos con conocimiento de causa.

Coaching de Hábitos
Disponible en inglés-en español a partir de enero 2024.
Programas online de 30 a 45 días en nuestra propia LMS para lograr una **alineación de hábitos a nivel individual.** Por ejemplo, 15 personas podrían estra haciendo un programa para desarrollar hábitos de éxito en la comunicación mientras otras 20 personas pueden estra haciendo un programa de liderazgo y gestión de responsabilidades.

Team Building & Viajes (Salario emocional)
Excursiones de un día, juegos en la oficina y escapadas formativas de fin de semana: un **menú de actividades para premiar los esfuerzos de tu equipo.**

Speaker para tus eventos
Diseño conferencias para **motivar a la audiencia** en diferentes temáticas empleando mis conocimientos en el campo de la neurociencia para activar lo mejor en las personas..

¿TIENES ALGO EN MENTE?-**PIDE PRESUPUESTO**

Estamos listos para colaborar contigo y **formar** a tus equipos desde la **ilusión, la innovación y la excelencia.**

Sorprende a tu equipo con un aire fresco en tus formaciones, eventos y actividades en equipo.

Contacto

ACTIVATING THE BEST IN YOU & YOUR TEAM

¿Te animas a conocer más sobre el proyecto Black Swan?

Contáctanos para una consulta personalizada.

Agendar reunión

BLACKSWAN

BY VEVA DE SOUSA

www.vevadesousa.com

GROWTH-U

XSCAPERS
Travel Xperience

TRUSUM
VISIONS